WORKBOOK · METHODEN & WERKZEUGE

Veränderungslandkarte

Begleitmaterial zum Buch **„Zeitlos Handeln“**

KAVANARA
CONSULTING · TECHNICALS · SOLUTIONS

Version 1.0 · 2026
© Matthias Leo Wegner · kavanara.de

Veränderungslandkarte

Überblick

Gute Vorsätze scheitern selten am Wollen – sondern an der Vorbereitung. Die Veränderungslandkarte ist ein strukturiertes Reflexionswerkzeug, das alle relevanten Aspekte einer Verhaltensänderung durcharbeitet: von der Motivation über vergangene Misserfolge und mögliche Hindernisse bis zu konkreten Zwischenzielen und Kontrollmechanismen.

Aspekt	Details
Ziel	Nachhaltige Verhaltensänderung planen und die Erfolgswahrscheinlichkeit erhöhen
Weg	Strukturierte Reflexion entlang von 13 Leitfragen
Alternative Methoden	Journaling, Selbstreflexionspraxis, Backcasting
Dauer	30–60 Minuten
Teilnehmer	1 Person (+ optional Coach oder Begleiter)

Grundprinzip

Die Veränderungslandkarte führt durch alle Facetten einer Verhaltensänderung – auch die unbequemen. Sie fragt nicht nur „Was willst du ändern?“, sondern auch „Warum hat es beim letzten Mal nicht geklappt?“ und „Auf welchen Lustgewinn müsstest du verzichten?“ Das macht Ambivalenzen sichtbar und erhöht die Ehrlichkeit mit sich selbst.

Die acht Kernelemente

Element	Funktion
Ist-Zustand	Was genau soll verändert werden?

Element	Funktion
Motivation	Warum will ich das ändern?
Selbstwirksamkeit	Wie sicher bin ich, dass ich es schaffe? (0–10)
Hindernisanalyse	Was ist beim letzten Mal schiefgelaufen?
Zielbild	Was soll nachher anders sein?
Konsequenzenanalyse	Positive und negative Folgen der Veränderung
Zwischenziele	Etappenziele mit Terminen
Unterstützung	Wer kann helfen? Wer kontrolliert mit?

Vorteile und Grenzen

Vorteile	Grenzen
Berücksichtigt frühere Misserfolge explizit	Erfordert schonungslose Ehrlichkeit
Macht Ambivalenzen sichtbar	Zeitaufwand für gründliche Bearbeitung
Plant konkrete Zwischenschritte	Ohne Begleitung schwerer durchzuhalten
Auch als Kinder-Version verfügbar (Reise-Metapher)	Keine Garantie für Erfolg

Vorgehensweise

Die 13 Leitfragen

1. Was ist das Verhalten, das du ändern möchtest?
2. Warum willst du das ändern?
3. Wie sicher bist du dir (0–10), dass du dich verändern willst?
4. Warum hast du es beim letzten Mal nicht geschafft?
5. Warum bist du sicher, dass du es diesmal schaffst? (0–10)
6. Was ist das Ziel? Was soll nachher anders sein?
7. Was sind die positiven Konsequenzen der Veränderung?
8. Auf welchen Lustgewinn müsstest du verzichten?
9. Was sind negative Konsequenzen (von innen und außen)?
10. Was sind die Zwischenziele? Bis wann?
11. Wann willst du die Veränderung zum ersten Mal abgeschlossen haben?
12. Wie lange willst du die Veränderung überprüfen?
13. Welche Person könnte bei der Kontrolle helfen?

Kinder-Version (Reise-Metapher)

Für jüngere Menschen nutzt die Methode das Bild einer Reise von einer „alten Insel" zu einem „neuen Schloss": Die alte Insel ist das bisherige Verhalten, das Schloss das Zielverhalten. Was packe ich ein? Was ist zu schwer? Wo mache ich Zwischenhalt? Wer begleitet mich? Welche Belohnung wartet?

Übungen

Veränderungs-Check

Eine aktuelle Veränderungsabsicht durch alle 13 Fragen führen. Besonders bei Frage 4 und 8 verweilen – dort liegen oft die echten Hindernisse. Die Antworten aufschreiben und nach zwei Wochen gegenlesen.

Buddy-System

Sich einen Veränderungspartner suchen. Beide füllen ihre Landkarte unabhängig aus. Dann gegenseitig vorstellen und sich als Kontrollperson (Frage 13) anbieten. Wöchentlicher kurzer Check-in: „Wie läuft's? Was brauchst du?"

Quellen

- May, Rollo: Schluss mit schlechten Gewohnheiten, 2004
- IGNIS-Werkstattblatt Nr. 10

Menschen sind zum Geliebtwerden geschaffen, nicht zum Funktionieren.
Und wenn wir Organisationen als Gewächshäuser gestalten
– Räume, die schützen, nähren, ermöglichen –
dann kann etwas wachsen, das größer ist als wir selbst.

KAVANARA
CONSULTING · TECHNICALS · SOLUTIONS

Mehr erfahren: **kavanara.de**